10.004 Losos na cesnaku s pórom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
losos	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00	10,00	10,00
tuk	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
pór	0,60	0,48	0,80	0,64	0,90	0,72	1,00	0,80
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
cesnak	0,10	0,09	0,15	0,13	0,20	0,18	0,20	0,18
pažítka	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04
syr tvrdý	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00
hmotnosť porcie v g	48		58		70		80	

Receptúra

Výrobný postup

Lososa umyjeme, nakrájame na porcie, osolíme a potrieme tukom. Poukladáme na vymastený plech, posypeme očisteným, pokrájaným pórom, umytou, pokrájanou pažítkou a upečieme. 20 minút pred dopečením posypeme strúhaným syrom.
Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	704	169	15,48	11,6	1,8	0,6	0,1	71,3	0,8	0,059	0,1	0,2	2,0	5,3
B	870	209	17,80	14,9	3,1	0,9	0,2	85,4	1,0	0,070	0,2	0,2	2,6	6,1
C	1049	252	20,38	18,5	4,3	1,1	0,2	109,0	1,1	0,082	0,2	0,3	3,1	6,8
D	1226	294	22,92	22,0	5,5	1,2	0,2	132,5	1,3	0,093	0,2	0,3	3,4	7,6